

《非常坛经》

图书基本信息

书名：《非常坛经》

13位ISBN编号：9787544331302

10位ISBN编号：754433130X

出版时间：2016-7

出版社：海南出版社

作者：海云继梦法师

页数：586

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

佛法在这文明昌盛、知识发达的时代，掉进了一个矛盾、诡谲的陷阱里。知识制造了人性的盲点，文明使得生命空洞化。知识所造就的文明昌盛，是人类有目共睹的事实，可是生命的幸福指数并未因此提升，反而产生了更多的恐惧、更大的无奈！佛法在世间是人类的宝筏，这是公认的事实，长久以来，人类也一直借由它来处理生命中的一切难题，并且都能迎刃而解。然而，自文艺复兴以来，个人意识、自我意识、自由意识，引发了知识的发达，附带的文物“竞胜”，促进了人类生活的改变，此即是“模仿效应”及“完全竞争”。这造成了人类愈来愈不会“用生命”生活，而只会用大脑的推理度日。用大脑推理，即是“虚幻”。譬如，近来流行“生涯规划”，这是社会名嘴所创造的流行术语。生涯是需要规划的，但几乎所有致力规划的人都获得相同的答案，即无法兑现。这便是用“大脑的推理”去规划，它受到了“福报”的限制，所以是虚幻的。若是一个人的规划是这样的：认真地完成眼前的生活、工作及学习（学习是为扩大作基础），那么随着因缘的转化，它会自然地兑现，此一兑现的结果并非事前的目的性结论，它就随因缘自然成就。这就是生命取向的思维模式。

生命取向的思维模式，古人谓之“用心”；大脑取向的思维模式，古人谓之“用识”。两者的厘清是没有办法用“大脑”中的哲学来定义的。

《非常坛经》

内容概要

《非常坛经》展开修行的实践，透悟生命的真相，以华严精义阐释禅门三经。海云继梦倾全力弘扬华严一佛乘的教法。“海云”是号，“继梦”也是号，你可以“海云继梦”连称，少了“法师”二字也不算失了恭敬。因为，这些都只是符号！你问：“海云继梦是谁？”他是……请你接触他的法，直接认识他！

人的一生都在往外求，得之喜不自胜，失之惶惶郁郁，心有所求，烦躁即生，终而求神，求佛，求菩萨。

佛，菩萨在哪里？在你心里，就是你自己！你从不知道自己内在早有个取之不尽，用之不竭的宝藏。觉悟的大智慧无量无边地开展，此即如来出现。

《非常坛经》

作者简介

海云继梦法师，1951年出生于台湾省宜兰县，俗姓陈，名鹤山。法名昌一，号继梦。矢志宏扬华严精神，故取“海云”以为自勉。

书籍目录

总序 解空丛书是“实践学”的代表作

第一部分

第一章 禅门源流

祖师禅里面为我们开辟很多法门，与如来禅不同。如来禅是透过数息观、慈悲观、不净观、因缘观或念佛观来修的，各个观法的心境不同。至于祖师禅，则是要你提起境界，所以有参话头……

第二章 什么是般若？

“般若”二字是梵音，为佛门的中心思想，如果勉强翻成中文，可以说是“智慧”，更正确一点，应该说是“妙智慧”。然而这个妙智慧又是什么呢？它与一般世间的聪明有何不同？如何把它兑现在我们身上？它又有什么用？

第三章 这个南方蛮子！想做什么？

“我要求作佛！”你看，这惠能口气之大，心志之坚，可吞日月啊！接着五祖说：“你是南方来的蛮子、是青番，怎能作佛？哪有这种番仔佛？”惠能答道：“我这蛮子身虽然和您不一样，但佛性哪有不同？”他已经体会到众生与佛，佛性无二无别了。然而佛性又是什么？怎么作佛呢？

第四章 常生智慧，不离自性，即是福田

各位一定认为进到佛门来帮忙煮饭洒扫或布施供佛、包红包等等，都是福田第一，事实上，真正的福田第一是指觉悟这件事。“自性若迷，福何可救？”自己的本性若迷失掉了，迷到猫道、狗道、地狱道去，福报大又有何用？

第五章 思量即不中用

会思量，就非直心啊！辩论、回答都很快，那叫方法论，是机巧。真心、直心和用心意识不同，其中丝毫的隐藏也没有，不但自己完全呈现，对别人也是洞彻若明。直心是“言下须见”，不思量；非但言下能见，且能“见道”。不是一般“知道了”，而是真正见“道”的存在，那才是成就的境界。

第六章 警觉、等待、澄净

心，有若一缸浑水，要澄清，唯有静静等待，而非很“精进”地摇晃。在这个静态动词中，保持高度警觉性，仿若猫捉老鼠，高度警觉，静观以待，然后伺机成擒。我们也必须以高度的警觉性去捕捉本身的自性，当它一闪动，你瞥见并马上攫获，去体会那个生命感。

第七章 诸法实相

“这是什么？”这时你发觉：“我知道了！”如此即可，已经毋庸多言了，这叫“诸法实相”，亦即内心实实在在的感受。那时你对它的认知，是打从心里当下去接受它，所以称实相。如今我们已逐渐丧失这种能力了……

第二部分

第一章 哪个是你本来面目？

这是很有名的话头，你静下来以后，去提这个疑情看看：不思善、不思恶时，我的本来面目是什么？去参！不用解释，这也无从解释，因为每个人所意会的都不同。把那话头提起来，如何将识性转为根性，就进去了……

第二章 还有秘密吗？

有些法是经验传承，难以言喻，莫可言表。佛陀拈花，迦叶微笑。世尊把那个不可讲的、心灵经验的部分，交给了迦叶。为什么呢？他们又相印了什么？能告诉你，跟你讲了，那就不密了；然而你若能返照自省，密就在你旁边。

第三章 净心，除疑，莫空心静坐！

净心，绝非静静坐在那儿，枯藤、老树、昏鸦，昏鸦站在枝头上，一动也不动，你静静坐着，成了昏人……不是这样哦！净心是清清楚楚的，在这当中没有妄念，毫无造作，不起心动念去造业。一旦有了这种能力，就能……

第四章 本体、现象、作用

风，你有没有看到？没看到。可是在如此炎热的天气里，微风吹动让你很舒服，你感受得到，那就是风的作用；或者看到树叶飘动，那是风所展现出来的相。风的体你根本看不到，唯有透过其现象或作用，才能明了其本体。

第五章 “我”就是最大的魔

最大的魔就是“我”，不要去怪谁，那个“自我”才最可怕。学佛就在于破除这个自我，一切业障皆因我而生，若能不执着，不被那个境界缠住，就对了！可是一般人无法一下子达到，怎么办呢？

第六章 根尘接触，还是识尘相荡？

凡夫用六识与六尘接触，是为识、尘互相激荡。我们眼见色、耳闻声、舌触味……五官皆在讲求刺激，故容易麻木。修行人趋向觉悟境界，他用六根与六尘接触。他有接触喔！而且清清楚楚，但那接触却是谨慎、缓慢，且淡然……

第七章 福德？功德？极乐世界？

你一生造寺、供僧、布施、印经……功德大否？实无功德！既然如此，那这些还要不要做？不做能往生极乐世界吗？福德与功德究竟有什么不同？该怎么运用？何谓极乐世界？怎么去呢？

第三部分

第一章 谈境界？还是谈修行次第？

《楞严经》以分析的立场说明修行的步骤，所以有次第性；《维摩诘经》则从整体来讲，告诉你头、手一体，不能分开，是谈圆融之境。六祖是顿教法门，是讲开悟后的境界，乃就体上而言。佛法的目标在于让人觉悟，因此它有时谈总体，有时论个别，两者说明方式有异，学佛人往往就在这里产生问题……

第二章 什么是坐禅？什么是禅定？

禅，这里定义为“内见自性不动”，你能否感受到？参禅的第一个功夫，安坐好之后，不作思维意识的推理思考，也不作空心静坐、百物不思的邪见，能真正“提起一个念头”，照得清清楚楚，那就是“内不乱”。一旦内有思维意识起来，照得清清楚楚，那么所谓的观照力便会显现……

第三章 自性五分法身香与无相忏悔

“五分法身”即戒、定、慧、解脱与解脱知见，“自性五分法身”与此有何不同？忏悔也谈了很多，有理忏、事忏、通忏、别忏，而这里所谓“无相忏悔”，又是从哪个地方看呢？

第四章 自心归依

“自佛不归，无所依处。今既自悟，各须归依自心三宝”，自己的佛、自己的觉悟、自性，你都不回过头来，那要依靠谁呢？现在既已明白，就要内调心性，内明理观，对外则要敬他人，外托事仪，最重要的则是必须自心归依。

第五章 诸佛妙理，非关文字

经记载下来，属可说的部分，是佛陀语言表达的一种技巧，借此将法意传递给我们，我们是否也能从中进入佛的境界、进入其心境？心境难以借语言文字表达，但你能否透过语言文字进入那个“非语言文字所能表达的境界”？

第六章 用愿力去衔接

真的能够转六、七识，很容易进入三昧门，然而从三摩地修过来到达忘我之境，仍在世间法中，还不是真正转六、七识而达忘法之境喔！假如你在佛门中真正转六、七识，而在转五、八时还不得其法，你会用愿力去衔接，那时一转身再来，就会如六祖一般，一听闻便即开悟了！那是愿力在支撑着你啊！

第七章 一种断层、超越、跳跃之感……

当你咬紧牙根，坚信佛法而放下、舍掉一切时，种种忤逆不顺、挣扎煎熬也会跟上来。假如你能感受到应该放下不执着，半年内即会脱胎换骨，然后有一段极平静的时期，那时功德、福报不可思议啊！这时产生的境界相是没有相续的。你回头审视，会有一种断层、超越、跳跃之感……

第八章 圣谛亦不为

一般人往往一心追求那个果的目标，但都忘了自己还在因地，你若不种因，何时能结果？种了因，其他就随缘，务必好好修，至于能否开悟解脱、出离三界，那就不用执着了。只管把因照顾好，不去担心果，如能这样，你就不落阶级了，没有框框能把你局限住！这才是“圣谛亦不为”的真正意义。

第四部分

第一章 人生，总在两个虚幻间摆荡……

人类大脑有个极大的麻烦处，喜欢执持于一边，不是往这边摆，就是往那边偏；在哀乐、悲喜、空有……之间摆荡，因此总在天堂与地狱间奔忙，在两个虚幻间往复不停地摆荡。我们为什么不能停在一个正确的平衡点呢？

第二章 地缘功德

《非常坛经》

地缘功德力很大喔！所以提醒各位一个修法：在家固定时间、地点做功课，并且坚持不辍。几十年下来，你做功课的所在地即是圣地。如此累积道粮，因缘一至，善知识为你一点拨，整个心迹转变，都是你的了。

第三章 用高度的警觉性去感受那个缘境

对境心不起，面对任何境界而心不起，是一种错误的观念和修行法，那只是一种压抑、一种修养罢了。惠能说：“对境心数起，菩提作么长。”但这要怎么做呢？

第四章 佛性无常？

一般认为，无常即一切善恶诸法分别心，有常之“常”即佛性，佛性永恒，人人都有。但惠能却反过来说：“无常者，即佛性也；有常者，即一切善恶诸法分别心也。”这到底是怎么一回事？……

第五章 就只是“存在”而已

烦恼即菩提，明与无明，其性无二无别，奇怪耶，智慧就智慧，烦恼就烦恼，怎会无二无别呢？就相而言当然有区别，但就本体来说，无二无别。存在即是存在，体性就讲存在这个部分；本体、体性即指存在的本来状况。

第六章 以生命能量是否增长为判准

喜悦的流露让生命能量增长，所以是善的。引发情绪，却让生命能量流失，就叫恶。善恶在修行人的立场如此分判，其中无价值判断，唯有一个标准，即生命能量是否增加。从这里看佛法的善恶邪正，与一般社会定义大不相同。

第七章 入涅槃

六祖预知时日到了，召集门人开示。换句话说，他准备入涅槃了。入涅槃，该怎么解释呢？学佛人常疑问：佛在因地发心说众生度尽方证菩提，菩萨也说地狱不空誓不成佛。可是他们为什么都已成佛了，而我们还在这里？

第八章 成佛的关键

六祖为我们开示的法，无非是“根本”，即本体的部分，对学佛人而言，这是很重要的关键。它通常分两部分来修学，一为“摄末归本”，从后面向根本之处走来；一是“依本起末”……成佛关键，在于找到自性。

附录 六祖大师法宝坛经曹溪原本总

章节摘录

第一部分 第一章 禅门源流 修行这部分，释迦牟尼佛首先向我们开示，当六根接触六尘境界，即我们自己本身具有的这六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)，相对于外面的尘境——眼睛相对于“色”，即形状、颜色、明暗等等，灯关掉后，并不是什么都没有看到，而是看到“没有颜色”；耳朵所听到的种种声音，记得！无声，也是一种声音——也就是眼、耳、鼻、舌、身、意相对于的色、声、香、味、触、法，这个作用会同时发生。各位现在眼睛看着我，耳朵听我讲，那就同时发生作用了。各位坐在这屋子里，感觉空气很好、很舒服，或许一面听我讲经，还一面打妄想，“糟糕！瓦斯不知道关了没？”“刚才挤公车，那个人真可恶，竟然把我挤下车，自己先上去！”你的意业一直在作用。当六根接触六尘境界时，其实六根同时都在运作。禅法即是告诉我们，六根接触六尘运作时，必须有一个第七根，将这六个活动看得清清楚楚。至于第七根是什么？会不会用？这是否让你感到茫然无措呢？以眼根为例，眼睛在看时，必须“清楚知道”所见为何，或用耳朵听时，“清楚知道”所听为何，而这个“知道我在看”或“知道我在听”的意念，就是观自在菩萨所说的“照见”。六根接触六尘境界都要能“照见”，不但要照得清清楚楚，而且要照到五蕴皆空，这样便能度一切苦厄了，但谈何容易啊！上根上器者，若能从这儿直接修行，当然很容易成就。对于下根下器者，以及那些自甘堕落、自比为下下根器者，那就没办法了。所以怎么办呢？释迦牟尼佛于是教导我们另外一个方便法，这就涉及第二个部分了。譬如透过“数息观”，他告诉我们，吸气吐气时，将注意力放在鼻头和鼻孔之间，不是鼻尖喔；不能守住一个地方，否则就会产生执著，造成什么现象？像一般学气功的人，往下看会低血压，往上看会高血压。但将注意力放在鼻头和鼻孔之间就不会了，因为吐纳之间，意念要清清楚楚，若掌握住这一点，就好修行了。如果能掌握住这个修法，按照此关键一步一步修下来，就会产生初住、细住，进入欲界定到未到定，然后入初禅、二禅、三禅、四禅、初空定、二空定、三空定、四空定，然后灭受想定……你会一再地超越。这一路走来的修法，称作“如来禅修法”。我们可以借由禅定，从世间法转到出世间法，这是释迦牟尼佛教下来的一贯修行方式，如果想要避免着魔的话，这个修法很恰当。但是中国人觉得这条路太麻烦了，想要一超顿入直接进去，于是人对禅的解释就开始分歧——何谓禅呢？禅就是“如来的妙明真心”或“妙明真心的涅槃性”，有人直接讲这个部分，而不谈一步一步地修，易言之，就是这么一坐，即能直达妙明真心的地步。这样的方法是很快，但很多人一坐就“神了”，发神经了啦，不是神通！其实古代禅寺里经常有很多病僧、疯僧，也是在这种情况下产生的。奉劝各位，修行过程中不能贪、不能急，毛毛躁躁地想赶快成就，是不可能的！除非是有那种成就的人，譬如裴休，他在唐朝时身为宰相，也度了自己的儿子出家。他儿子是翰林学士，大概相当于现在的博士。当时没有自来水，裴休的儿子出家后，有一回下山到河边挑水，一边挑却一边生气说：“翰林挑水，和尚吃水，怎消得了！”他师父很厉害，他一回到寺里把水放下，就问他刚刚说了什么。“没有啊！”他答道。“没有？老僧一坐，千斤担照消不误！”这可把他吓坏了！他师父可是有功夫的，不容他恣意撒野，纵使爸爸当宰相，照样把你降伏，这就是功夫到啦！我们刚开始学，丁点成就都还没有，谁敢说自已这么一坐，千斤担消得了？一地震，保证你第一个逃出去！虽然这种直达妙明真心的修法能直接成就，修的人也很多，但真正成就者少也。这个修法实有诸多限制，然一旦有成，都是大成就。这个禅法是中国人特有的，称“祖师禅”，乃从达摩一脉相传下来。达摩是中国祖师禅的第一代祖师，并非禅宗的第一代祖师，这点要先弄清楚。达摩来到中国前，安世高传下来的禅法便已相当盛行，其中最著名的当属宝志禅师，即梁武帝的国师。他在禅宗的境界，不比祖师禅的祖师们差，甚至犹有过之。傅大士大家应有所认识，听说他是弥勒菩萨转世，他所写的《心王铭》相当有名，其成就也不亚于祖师禅的大德们，况且他是在家人。所以不要担心，在家学佛照样可以有大成就。出家当然殊胜，但比在家来得辛苦，而在家修则是障碍多。以出家人这一身相出去，大概不会去看电影吧？否则别人会感到奇怪：“这野和尚怎么跑来看电影！”当然，应该也不会去弹子房打弹子，所以很自然地在许多地方会有所限制。在家人虽比出家人有诸多方便之处，但相对的修行的障碍也较多。有一天，梁武帝听说《金刚经》很好，便请傅大士前往讲经。傅大士一升座，拿起香板，啪！啪！啪！打了三下就下来了，梁武帝问道：“你讲完了？”“有讲就不对了！”傅大士如此回答。因为《金刚经》讲空嘛！怎么讲？结果梁武帝听得一愣一愣的。这梁武帝实在也很糟糕，人家讲经他听不懂，后来达摩祖师来找他时，还吹牛说：“我啊！出家三次，盖庙很多，度人也不少，印经更多，你看功德多吗？”达摩祖师说：“毫无功德！”这个回答简直把梁武帝气炸了！“我做那么多善事竟然没有

功德？”虽然达摩祖师说他没有功德，但并不表示没有福德。假如梁武帝问：“我福德多否？”达摩祖师一定说：“甚多！甚多！”但也仅是福德而已，并非功德。由于两人话不投机，达摩祖师在宫廷里住了一星期，梁武帝也不曾去探望。这梁武帝很小气呀！虽然是所有帝王当中最发心的，但碰到自己不相信自己不相信的人，他还是不理不睬。达摩祖师看看南方无缘，便朝北方去了，到达开封时，认识了一位名叫神光的和尚。神光和尚很厉害，原来出身儒家，出家后经也讲得很好，于是达摩就在他开讲之际坐在后面听。神光看到有位外国和尚坐在后面听经，结束后便问他：“我讲得如何？”“你这个如数他家珍宝，说食不饱。”达摩答道。意思是说，他所讲的像是挂在餐厅的美食相片，看起来很好吃，但只能看，吃不到，不会饱。神光以为达摩会称赞他，结果竟作此答，于是很生气地一拳挥过去，把达摩的大门牙敲断了。在那瞬间，达摩祖师想到自己已证得阿罗汉，而罗汉的血不能吐到地上，否则此地会有三年灾殃，因此只好和血吞了。经历过这番遭遇，达摩想想这里也无缘，便继续往北渡过黄河到达嵩山。那天晚上，神光在睡梦中，见到黑白无常前来抓他。“咦！你们怎么抓我？我不是了生脱死了？”神光问。“你哪有了生脱死！”黑白无常道。“奇怪！不然怎样才能了生脱死？”神光又问。“你今天打落牙齿的那位就有办法，他那一法可以了生脱死。”神光一听，悔不当初：“那我能不能跟他学？”“不行，你现在就要跟我们走。”黑白无常不允。“不行哪！我尚未了生脱死，岂可跟你们走，给我一个礼拜的时间，让我跟他学。”于是，神光便溜到达摩祖师身旁，跪着不起，因为他一起，黑白无常就会来抓他。神光当时的发心非常坚定，心中亦生悔意，他明白讲经再多，还不如修行来得重要。从此，他便亲近达摩祖师，并改名为“慧可”，如此衣钵相传，祖师禅的法脉便如此一脉传承下来。在这之前，中国本身也有禅宗，称为“如来禅”，至今仍影响中国的禅门教学。如来禅的教学存有一套可依循的系统。各位直接学祖师禅是学不来的，因为摸不着边。想想看，这么一坐，要消千斤担啊！不要反被压扁成了驼背！因为你抓不到本心，无法悟道，然而中国人的大头病，造成人人喜欢学大的祖师禅，所以往往一听完如来禅和祖师禅的介绍后，便都标榜祖师禅的殊胜，而认为一蹴可及。事实上，一般人多半达不到那个目的，结果通通把它转成世间法了，问题便出在这里。按照华严的境界来看，祖师禅属于“事事无碍法界”，如来禅是“理事无碍法界”。后者容易学，能够开展，因为有次序和步骤可以循序渐进。但事事无碍法界是交融的，每一处都可进去，也都可以出来——一即是多，多即是一；一切法门皆在一法门当中，一法门乃一切法门。然而一般人无此根器，所以一谈到事事无碍法界，便产生一种矛盾的心理，即俗话说，媳妇抱怨婆婆：“苦瓜皮粗粗的，我削皮你也骂，南瓜皮滑滑的，我削皮你也骂！”苦瓜和南瓜要不要削皮啊？不懂的人乱削一通，当然挨骂啊！同样地，若明白事事无碍法界的话，则随处皆可入；不懂的话，就会犯上述的毛病，做什么都错，因此这样被骂，那样也被骂，最后变成了事法界，也就是世间法。所以祖师禅的出世无上妙法，一被倒过来，就变成世间的气功强身了。现在路上的招牌很多，什么九五禅功、大乘禅功都有，气功强身也叫禅功，其实都与禅无关，因为这些没有达到祖师禅的神妙境界，结果都变成了强身气功。站在世间的立场，强身治病固然很好，无需否定，但强身不是究竟的目的，它是让我们过得更自在美满，而非借着强身去造业、尽情享乐，那就弄错了。假如透过强身而体会到无常，进而修学乃至觉悟，这便是正确管道，称为“禅法”，否则只是气功而已。打坐与禅没有绝对的关系，但今日的禅变成了强身、治病，甚至台北还有一种特别的禅，师父一坐，手一放啊！就有一道光出去。那又如何？要是能治病还好，否则毫无意义嘛！这样真的能延寿吗？即使延得再久，终不免一死，意义何在？

精彩短评

- 1、读过一遍,太博大深刻了,值得一读再悟~
 - 2、看了一半,很棒。另外在看解心一书,好极了。
 - 3、读的使人平和,宁静,适合我这样的人。。。
 - 4、菩提自性,本来清净,但用此心,直了成佛。
 - 5、读之受益匪浅,不愧为大师之作,信佛之人都可以读!
 - 6、海云继梦禅师的书很好,从中可看出他修行的心路历程。对我们很有参考价值。赞叹
 - 7、这本书应该很好,帮朋友买的。
 - 8、大国学基金会于2010年6月16日捐赠
 - 9、买了好几次书,书都有损伤,希望下次送书挑好了,再发货!谢谢!
 - 10、i qaj r nnh
 - 11、坛经不在讲经,在于意会,
 - 12、熟读而后求解,当有收获~~~ 妄谈评论者,张口即错
 - 13、非常系列,相对精彩!
 - 14、法师提到非常多的修行用的诀窍,很实用。对于调心,特别对于忙碌而不知所措的现代人而言,可谓是一剂良方,心里的烦恼顿然消失
 - 15、禅宗
 - 16、对于一个笃信佛教的人来说,这是一本解惑的好书
 - 17、适合对佛法有一定基础的人。解读视角很特别,给人耳目一新感觉。属难得的佳作。
 - 18、虽然坛经是六祖在大鑑寺讲的,但六祖祖寺是曹溪的南华寺,每去一次,谒拜六祖大师,总有一股心灵的震撼。五祖在我的故乡,一个不识字却慧根深厚的普通僧人因为那个著名的偈子,以明心见性得到衣钵成为禅宗三十三代传人,在中国乃至世界佛教史上留下的佛祖说的之外唯一的经典。。。六祖坛经。
- 感谢海云法师,为我们解读这部经典。
- 19、生命的喜悦!
 - 20、不错,好好看看吧。
 - 21、海云继梦应该算是大师了,虽然我从前并不了解他!但是看过他的书之后,发现他可以将深奥的道理讲的浅显易懂,而且不断强调实践的修炼。他的书多是讲义整理成的文字,很口语话,娓娓道来,深刻的道理往往在不经意之间流露出来,他从不故作,不像一些所谓的大师故作高深,看似神秘,实则是个伪道人。根据他书中所提,我决定按照他所说的那样先看坛经,再看金刚经,最后读心经。我想这样读书是由浅至深的,会少走弯路。另外,当当现在的配送很满意,我今次只买了两本书,当当还用了当当专用的塑料袋将书包起,又用防水牛皮纸包装,我很满意!
 - 22、两个字“喜欢”。海云师的教育独特而深刻,简简单单把事情说得明白!
 - 23、建议大家看看,在浮躁的社会中能保持自我

《非常坛经》

精彩书评

1、关于自性、实相、般若，佛学研究者们可以写出洋洋洒洒千万字的著作来论述，但是佛法需要的不是概念，不是理论，而是实实在在直观的体验和感受，画饼是不能充饥的。所以关键就在于如何把经文中的义理真真切切地灌注到自己的生命中，我一直喜欢把学佛比作练武，经书比作武功秘籍。练武几天几月乃至几年，是有着实实在在的进步的。光说不练的人即使把秘籍背得滚瓜烂熟又能把秘籍掰碎了分析得头头是道，可这有什么用呢？海云法师的风格非常类似于现下流行的灵性类书籍，像《当下的力量》或是克里希那穆提的著作，以现代化的语言来讲述佛法义理，同时在关键之处又点醒你这不仅仅是义理，可以直接用来指导实修的法门。事实上，佛所说的每一句话都是指导我们实修的法门，可我们总是会把法和心分开，读经时也许会感觉到平静，但是回到生活中，一旦遇到不如意事又会产生无边的烦恼。那么，我们就应该好好研读海云法师的这部非常坛经了。

章节试读

1、《非常坛经》的笔记-第1页

禅门源流

禅法即是告诉我们，六根接触六尘运作时，必须有一个第七根，将这六个活动看得清清楚楚。

“知道我在看”或“知道我在听”的意念，就是观自在菩萨所说的“照见”。六根接触六尘境界都要能“照见”，不但要照得清清楚楚，而且要照到五蕴皆空。

吸气吐气时，将注意力放在鼻头和鼻孔之间，不能守住一个地方，否则就会产生执著。吐纳之间，意念要清清楚楚。

祖师禅，为何要把这话头带在身上呢？目的是让我们的心不外放！守住这中心思想、这个主题、便不能攀缘。以生理学而言，你的能量就会守住不浪费。我们的生命很容易枯竭、衰老，原因就在于心向外攀缘太多了，必须借着打坐、参禅，将心守住。心不外缘，身体即能强壮、健康，精神就会充沛、旺盛。摄心时，因为心不攀缘，精神、意志、能量都会集中，但这集中不意味着马上能开悟。

起步的时候务必要稳住，要恰当。

中国人讲的“经”是一种典范。对印度人而言，每一部经，就是一种觉悟的途径、方法。印度人不重视历史记载，重视的是“人性觉悟”这件事。记载佛陀何时出生有何意义？重要的是他的觉悟方法。

佛经不是历史的记载，佛经记载的是人，是生命，是一个人在生命洪流中，觉悟过程和觉悟方法的记录。若懂得以此方法来读经，绝对不会白读。

修学时，应有一种心理准备：我要成为一个高等人，要能与佛法基本的思维模式相应。

什么是般若？

佛法所言之智慧，系指对生命体验及认知的深浅，而非对世间万物了解的多寡。

你在世间活了这么多年，有没有感受、掌握到自己生命的存在，并将它表达出来？这才是真正的智慧。若无这层认识，套句俗话，活在这世间宛如行尸走肉，一个指令，一个动作，毫无自主性，像物理反射作用，全依外在的影响而进行反射动作。这样的人绝对愚痴，一辈子做了很多事，根本不晓得自己在做什么。

有些人一辈子辛勤，都为了亲人，没有真正为自己活过。这样并非不好，但生活却仿佛悬空，丧失了本质。他只是受外力胁迫，朝着某个趋势在活动，只是生命本能反应而已，像毛毛虫一般，并未认识到本身的生命意义。因此，佛法中所讲的智慧，就是自己要觉醒过来，了解生命的本质、存在及意义。

假如把这个智慧具体化，其内容是什么呢？

智慧需要具备以下几个条件：

第一，深信且了解因果；

第二，了解因缘法；

第三，教人认知因果律和因缘法。

一旦遇到任何挫折或不幸，只要心中抱持着“此皆因缘所生法，何必烦恼它呢？”转眼就放下了。

《非常坛经》

菩萨智慧为“般若”，佛智慧为“萨婆若”。

“总净心念”，就是令自己放下一切身心世界，不要想太多。一切通通放下，把一切外缘、内缘，都集合到摩诃般若波罗蜜上，一心放在宽广究竟的大智慧里。展开自己的心量去接受生命的存在。

要先恢复自己的本来面目，要去感受。我们这辈子究竟为何而生？为何而活？把根源找出来最重要，然后在那个本质上充分发挥，这个发挥会是踏踏实实的，既非虚幻，也不是被逼迫、挟持的，而是过真实、健康的人生，这样的生命才有意义。在那种状况下，绝对不会有烦恼，即使有，你也甘之如饴，乐意接受。为什么？因为烦恼即菩提，那是生命的本质。

我们一定要自净其意，将自己的心尽量放清、放松，才能够相应。

佛法中的精进，是要心能清净，亦即不起杂念。

很多外缘会刺激我们，而心在接受外缘刺激时，是否会产生波动？若是，则功夫还不够！

在家做功课之前，先静下来。做完功课以后再用五到十分钟，总净心念摩诃般若波罗蜜。让自己静下来，如此日积月累，功夫就坚定了。

“菩提自性，本来清净”一句，在受惊时可作辟邪之用。

社会上很多人具有优异的才华，但是教育的偏差让他扭曲了。

任何人的菩提自性都像一块玉，必须自己去觉悟它！否则玉便如石般被弃之一旁，永远不起作用。

要证得菩提自性，就是要我们认真地安静，就只是等待，静静地心伏下来，机会便会到来。所谓静下来，是心要像猫捉老鼠般在一旁等着，佛性即显扬出来，生命的火花迸开了。静的时候必须带有一种警觉性，是为精进。如果具有警觉性，一旦生命存在的现象出现，马上就能相应，即刻便开悟了。

修法的部分是“总净心念摩诃般若波罗蜜”；智慧就是“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”

《楞伽经》在印证之时比较复杂，它比较重视思维理络的部分。

修行就是要出离三界，不再循环。

这个南方蛮子！想做什么？

学佛过程中，我们常犯一种毛病，不清楚自己究竟在追求什么。其实，有所求的绝非佛法，而是世间法。一旦抱着有所求的观念，保证你绝对无法开悟。

“成道”，是指内心充满了喜悦，那种生命能量、朝气活力，能使萎缩的生命突然间饱满起来。

将那份喜悦或悲伤强自压抑下来，生命能量就此消耗了。我们常为了适应社会生活而压抑自己，不知不觉中就让自己扭曲、变形，无法很坦率的将本性、本能表达出来。

“应无所住”，简言之，即是心不执著。

由于人有执著性，他一定要有所依靠，否则心不定，这就叫“有所住”了。

《非常坛经》

生命很活泼、很愉快、很祥和、很自在，何必用框框把它框起来呢？

学佛人并非一定要三皈依、受五戒等，端看心境，心量够不够。

对于任何境界都能完全投入，才可能开悟。

投入，是训练自己专心，投入时能够摄心，六根所接触的六尘境界，一切人事时地物都可以修行。不管在哪里，选择一个可以全心投入的地方，那个经验来的时候，情况便截然不同了。

只要是做自己喜欢的，不管什么事，自己去找，一定找得到。必须有一个能全然投入而无副作用的事，六根接触六尘境界，可以全部为此打开，那种全部投入在某一焦点，叫“都摄六根”，将六根统一在那个点上，然后再超越，就可获得不可思议之境。

佛法要落实到生活及群众里，一旦脱离群众及生活，佛法可能就出问题了。与大众相处的要点，在于服务大众。

处众之时，最重要的是察言观色，知众生心，而非迎合。你能否从众生言谈之中，观察到他的心？这就是修行啊。

凡事必须真能投入。

常生智慧，不离自性，即是福田

“成佛”的第一步，在生活中很自在、幸福、愉快，所有外来的干扰和身体的病痛都要能自在处理，不造成烦恼。

佛门中真正的福田第一，是指觉悟这件事！凡所有趋向觉悟这目标的，通通叫作福田。

六根接触六尘境界，内心未被尘境转走，心能转境，那便常生智慧。

修行者的重点不在于美的表现，而在于美的体认与感受。然后由自心里展现出来，透过身体、身相，展现出自在与美。

一个道场有多少修行者？祖师大德常讲：“一个半而已！”其他一大堆在干嘛？看热闹罢了。

道场里也有坏人。祖师大德有那种雅量可以容纳恶人。一个能够奋发图强的人，不怕周遭有坏人，否则一群好人会萎靡下去。

不是持戒很好就是学佛，自性若迷啊，就是不学佛。学佛要明心见性，自性不能显发，怎称得上学佛呢？

真正的衣钵是指心心相印的部分。

我们如今将仪式奉若圣教，正法何在呢？

一定要有一番逼迫。别以为每天按时早课、晚课就会开悟。就凭这流水账，惯性定律，别想开悟。

思量即不中用

人类有个大危机，那就是依赖感。所有修行都是要激发生命火花，充实能量，不让能量消失，直达饱和状态，更进一步则开花结果。会修行的人会愈修愈年轻，愈有朝气，生命力会愈加蓬勃，不会修行

《非常坛经》

的人则会愈来愈枯萎。为什么呢？他被佛法里的种种规矩框限住了，尤其是戒，它最具体，也最好依靠。

修法的人也一样，一个法给你，你就赖着那个法，一点也不肯深入用心啊！修行，是要靠着那个法来善用其心，借着法的指导原则来激发生命力的，结果却反而赖着那个法在修，然后一直重复因循，弄得很忙碌了，还以为是精进。那种修行，是为不得要领。绝大部分修行人或世间人都走上这条路，成了凡夫的通性。

这种人与凡夫无异，心已然失去活泼性，完全依惯性而作用。每天过着行尸走肉般的生活。

捐款本身固然是善举，但若有执著、邀功，就是不清净的善，虽然是善，实际上却属不好的，似是而非的善。

修养好有时往往会障道。

神秀完全用心意识的作用，这种人最好不要学禅宗，否则不能见得本性。他应该学唯识、逻辑学、因明学，其思维理论很严谨，在此领域会有很大的成就。

一个已见本心的人，没有恐惧感。

六根接触六尘境界时要把心守住。

“少欲知足”是为了修行而用，只是一个过程而非目标。

学习神秀的自省。

你疑情要带起来，否则智慧难开。

本来里面应该很充实，而外面很平时才对，如今正好相反。

会修行的人，懂得锋芒内敛，将能力收藏起来。

世尊说法有两个原则：一说真谛，一讲俗谛。俗谛，即世间所谓的善风良俗。

什么叫修行？修行其实很简单，用另一个词汇来讲，就是“恢复”。精进修行就是让它赶快恢复本来面目，就是因为过去将它捏得一塌糊涂，如今不仅没有恢复，却还再捏一遍，再造作一次，那是不是更糟呢？

让心澄净下来，呈现那本来的自性。

在修行过程中一个最重要的关键——要具有高度警觉性的等待。

警觉、等待、澄净

修学佛法并非认真修即可。“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，然而这是世间法。佛法则要识得当下本心，并不在有勤拂拭。

到底“精进修法”是什么？它是一个静态动词，也就是“等待”，心要澄净，保持高度警觉性等待。

很多商人对其事业便具有高度的敏感性及警觉性，一观察到世间种种因缘变化，便能立刻捕捉，清楚

《非常坛经》

如何致富。同样，修道人“道”，能拥有高度的警觉性，才叫精进！否则一整天都忙碌地做功课，还是没用！

对于真的意会到人生无常，想获得究竟真理成就之无上菩提者，不管出身多么微贱，绝对不能加以轻视。与人广结法缘。

禅宗重当下的经验。

诸法实相
重参而不求解。

“末那识”古云“执著”，现代则称其具有“捕捉”与“传送”之功能。

透过“不是”的否认，才能肯定真实相的存在。

“慧眼”的作用即在于观照、照住、照见，当这组因缘与眼根的因缘相接触时，能观照得到此众缘和合而生的新生命，那个才叫“实相”。

觉悟的方法即佛法。

一旦认为那个法与你相应，便赶紧去修，去行。

佛法讲的精进便是高度警觉性地等待，以捕捉那展现出来，一闪即逝的自性。

哪个是你本来面目？
听人家的话真难啊！何以故？法执！

自己一定要有觉醒的能力与意愿，必须时常提起疑情。

有些法是经验传承，难以言喻，莫可言表。

我们常期盼着某事，“期盼”即是自我的作用，因此我们不要执著于己身、执著于此生，不能执著于实质性，更不能执著于目的性与计划性。目的、计划是我执的一种延伸。一旦计划突然被砍断时，你是不是会有吓一跳的感觉？在那不知所措之际，我执马上破了，无我立即现前。然后经验，让我们很快找回我执，用自我把那境界给消除掉，自我的浪很快地把无我淹没了，所以原本应该开悟得证的契机，立刻消失无踪。

二六时中，衣食住行、行住坐卧无不是禅，随时都有机会开悟。

用形式所表达出来的，都是虚伪的。

很多人不愿意结婚，为什么？因为结婚必须完全无我奉献，假如跟对方还有一层隔阂，就会成为“战友”，不然就成为两个没有交集的圆圈，若要有交集之处，必得是真空地带，亦即必须保持无我。

净心、除疑，莫空心静坐
自负有能力，想学法而执著于自己的目标，为达目标而忘了别人的存在。

为人处世一定要做好，不能油里油气，否则在整个菩提道的修学过程中，挫折感会很重。

《非常坛经》

能够净心，能够除疑，这是成就的根本。何谓净心？又如何净心？大凡世间人总想做个最不平凡的人，然后最后这个不平凡却是最平凡，甚至最庸俗的；所有人都在追求不平凡，所以你那个不平凡岂不是太平凡了？而独独老子与众人追求不同，唯有他追求平凡，那么这个平凡岂不是最不平凡的？

庄子取法自然，与天地交融，仿佛他不过是大地的一部分而已，是自然成就那种状况，很难从他那边看到什么特别的。他在这世间好比一幅画里的一条虫，只是画面上一个应有的布局，很自然地存在那儿。修道之人，有个基本前提，就是让自己不突出。

一看到境界，马上起是非利害的分别，善恶立判，根本静不下来。那个看，是世间的看。

佛法言清净，是指不分别、不执著、清净平等，亦是无是非、无利害。真正的净心，必须做到毫无是非、毫无利害，打心眼儿里就没有那些观念。

净心能够发挥什么作用呢？心净下来以后，你过去无量劫以来的生生世世都能够现前，对于未来无量劫以来，你会到哪里去，也是毫不含糊笼统。

净心是清清楚楚的，没有妄念，没有造作，不起心动念去造业。

除疑，除哪些疑？就是除掉不必要的贪嗔痴。

那些恶人，以及惹你生气的人，你一律都把他们当愚人好了。为什么？因为他们迷了，既然知道他们迷了，还要不要跟他们迷下去？所以他惹你生气时，你说：“你迷了！我不跟你计较。”这样，日子会很好过。

逆境来不起嗔恨心，顺境来亦不起特别的欢喜心，因为你对一切众生感恩，给你顺境的是众生，给你逆境的亦是众生，这样是不是都好修行？

用心是什么？等于六根接触六尘境界全部打开。

佛法讲的，绝对不是你所知道的，因为那心的领域你没经验，却要用世间法的标准来衡量，那肯定会出事，这样听法，一定会造业。

一本经里面任何一字一句，它的重要性都一样。当你有这一句重要，那一句不重要的分别时，这本身就失去正知正见了，这是很重要的一个关键。

本体、现象、作用

心量大到何种程度，才可称为广大？我们的心量有些是不能包容的，于是“广大”也有界限，到了不能包容的那一边就跨不过去了，当你有喜欢或不喜欢时，就有个界限出来了，那就表示心量不够大。

“心量广大”并不表示分不清是非善恶，那是无知愚痴啊！我们虽然对是非善恶清清楚楚，但却不起好恶分别。

六根接触六尘境界时，不思善、不思恶，不起分别，这叫“体性”。

滞是执著，心对于某件事很执著，于是停在那个地方，你也不是故意把着不放，你也很想放下，偏偏又不能。

本体跟现象作用当中，彼此之间自在、无碍，心对于现象毫不执著，这就叫般若、智慧。

记那么多做什么？徒增负担而已。

你如果将心安在大事上，便不会有这些烦恼。

任何事都有因果，但相对于大事成就，亦即法上修行的利益来讲，其他都属小事。

心不修行，口说无用。应该是透出口说，激荡、冲击我们内心去修行。口说不是不好，它是一种教化，但前提是必须“心行”。

俗谛偏向于安慰鼓励。

精进，就是指心行永不退转。如何永不退转呢？即能够掌握得住自己。

佛法的重点在哪里？破除我执我见。

永远记得：“我要破除我执我见。”随时带着疑情：“这是不是我执？这是不是我见？”只要是，就丢掉。

六根接触六尘境界，只要被境界转，烦恼即来。

尘劳即六根接触六尘的一切境界。不要被它们转掉，要用大智慧来打破五蕴烦恼尘劳，这就称之为修行。

“我”就是最大的魔
我们该如何破除、超越“自我”？

假如“无我”，你会站在对方的立场想。因为有“我”，受不得委屈，冲突便起来了。若能在此时提正念，把“我”放下，当下就无逼迫了。这个逼迫是从贪嗔痴，从理想、目标产生的，假如能放弃这些，只存在于无我，生活就会达到止于至善。

一旦你能将“我”破除、毁灭，自然与日月合明，与天地合德。

最大的魔就是“我”，一切业障皆因我而生，若不能执著，不被那个境界缠住，那就对了。可是一般人无法一下子达到，那就借由修般若行及持诵《金刚经》以见性，那时就可把自我破除掉。

破自我的人还有习性在，他也会发脾气喔。不过他发过就没了。

到某种程度以后，可以不执著于外修。但以我们现在的程度，外修绝对不可免。我们必须透过那些外在的仪式来摄心，否则心定不下来。

自由就是没有执著之心。

佛法的思维模式与世间法不同，一定要有善知识来启发。

根尘接触，还是识尘相荡？

“禅观”是要提起那个念头，将一个话题带起来，然后将心安在这个境界里，把它照得清清楚楚，这叫“智慧观照”。此时，你不能用识性去推理、运用逻辑来思考。

禅坐只是静坐在那边什么都不想，这是错误的。你被这个法绑住了，叫作“法缚”，所以这两边都要

《非常坛经》

放下。错误的推理思考不对，百物不思也不对。那怎么办呢？提起正念后，把心安住在此一境界上，如果心被外缘带走了，就把它抓回来。

“禅观”的要领就是这个，如此简单，其他没了，再有的话都是邪知邪见！

参禅就这么简单，关键在于能否照得住而已。

三昧即忘我之境，已把自我给忘掉了，但尚未达真正的忘法之境。般若三昧就是无念，没有念头。这个无念跟空心静坐的空心不一样，也不同于百物不思。他照住，把其他念头发下，但还有一个观照的作用在，其他都没有。所以说“无念”就是“一念”。

心量要如何展现？端看我们能否包容异己，尤其包容坏人？我们对坏人恨之入骨，一心排斥，但在修行上，这些人往往对我们有很多的帮助。那是心量的问题，能容人者，较易趋于不执著，因为执著产生于分别。

想要不执著，不染著，最好先把心量放开。怎么放开呢？方法要自己经常去历练。

吃素的“素”是指“忠于原味”，像美国人吃沙拉，水煮沸后烫一下，沾点沙拉酱或酱油，那就是最忠实、最素朴的素，而非不放肉就叫素。

你能否当下就舍得把自己最喜欢的东西布施出去？

不要执著于轻安的情况。我们要的是什么？是心灵的充盈与喜悦，发乎心灵感受的，有一种智慧的光芒。

有些东西无法明讲，必须用语言之外的表达方法，让人去感受，这叫“默传吩咐”。

“常自见己过”的“过”，不只是贪嗔痴，一般所指的过失即十恶业：身是杀、盗、淫，意是贪、嗔、痴，口是恶口、两舌、绮语和妄语。“己过”除了指这十恶业以外，最主要就是执著，起心动念迷惑颠倒，乃是最大过失，是一切过失的总根源。

真正要修行的人，他不管世间的是是非非，只管自己的对错。

只要把自己错误的心、错误的观念除掉就好。喜厌都不影响我心。

佛在人间成佛，所以佛法亦在生活中，故离开生活、离开人群即无佛法。这并非佛法不存在，而是它借由人的生活显现，纵使没有人，佛法依旧存在；天地真理便是如此，只是透过生活现象反映与表达出来而已。

眼前的事马上就要能淡然处之。

很多人学佛常在这个地方迷糊了，修到福德去了，而不是修功德。佛法是要我们修功德，所以达摩代表的是佛法，梁武帝代表的是世间善法。真正的修行人会常呵斥修福报的人，并非修福报不好，而是它会混淆真正修内心自性清净功德的部分。

假如我们以清净心修福报，那个福报将会在未来变成适时而成熟的机缘，对你修功德、修自性清净有所帮助。假如修福报是为了给别人看，那就完了！

福德只是周遭的环境享受，而功德才是提升我们的生命本质。

《非常坛经》

我执不断就没有功德，何谓功德？要断我执才有功德。但这样的功德还不圆满，必须再断法执，不仅如此，连无我、无法也要一起断。

功德是什么？就是改变观念，让我们清楚认识人生宇宙真相，这叫“自性内见”。布施供养所求的是什么？即是外在事相的部分，所求的仅是福报。

为何经文要反复读诵？因为这样，你才感受得到，故读经时不疾不徐，否则你感受不到。可以把经文的关键部分抄写下来，时不时拿出来看一看。每当你诵读时，平常思考的部分便会影现出来，如此便不难了解经文的含义了。

何谓娑婆？娑婆就是心不清净；何谓极乐？心清净就叫极乐。

引用前人的话必须非常小心，你若有见性只见，何必援引前人的话呢？你会自己的说法，虽然遣词用句不同，但意义会一样，那便是成就者。否则，依样画葫芦，照本宣科，然后自诩为大成就者，任谁也不会相信。

人一直活在面纱的背后，人性始终无法自然流露。

修行，一定有摄心。心不放逸，便不致造业，这样“戒”才能持戒；“戒”能持久，便会生定；因“定”会发“慧”，这是正确的禅修方法。

假如不带意识形态的包袱，面对所有事情皆能保持自然反应的态度，任何境界来，没有旧有潜在的处事方式，任何事情都当下解决而不把过去的经验带进来，如此，你对于现有发生的问题，不管是旧经验或新境界，此时完全都是生命能量的一种投射，你便永远生活在一种新奇、崭新的范围里。假如都以过去经验为基础而起反应，生命便有如活在枯朽的阴影里，对任何新环境都不能适应。

生命带着旧阴影，生命的新花蕊无法展开，那样的生命了无生机。故古大德常说：“拖死尸的是谁？”因为都被那些意识形态框住了。修行，就是要展现生机，把旧有的框框通通抛掉，生命原本所具备的能量才能发挥出来。

处事的真正方法——不是依赖经验，而是生命之海自然流露出的能量。这才是修行人应具足的本色。

“道”和马路一样，是要让人、车走动的，怎么最后变成了停车场？心莫执著于法上，要如流水般通畅，不要变成一潭死水。

参禅是要提出正念，提起正念条件有二：第一，不用思维意识逻辑的推理；第二，不能百物不思，空心静坐。

书即是你自我影子的投射，

你必须放下一切身心世界，真正地坐在那儿。

当我们六根接触六尘境界时，你的心若是被带动了，那就是凡夫。所以能否在接触六尘境界之时，不被转而将它转回来？

你若不能体会经文，便需反复念诵。

假如心念起又能看得很清楚，那就叫定，但若心念起而毫无所觉，不能叫定。

《非常坛经》

参禅的第一个功夫，安坐好在那个地方以后，不作思维意识的推理思考，也不作空心静坐、百物不思的邪见，能够真正“提起一个念头”，照得清清楚楚，那就是“内不乱”。一旦内有思维意识起来，照得清清楚楚，那么所谓的观照力便会显现。你若作种种攀缘思考，那就不是了。

不要寻找寄托，因为寄托永远是我执。

修行就是要你放弃依赖，变成一个真正自由自在的人。

首要之务便是研究“我学佛要做什么？”

我的无明怎么破？生生世世以来的业障是怎么累积的？要如何出离三界？如何明心见性？如何成佛？自性如何生起？

自性五分法身香与无相忏悔
自性如何生起？

“自性”是生命的原貌。你的所见所闻绝非本来的样子，因为我们六根接触六尘都如摄影一般，摄影以后，经六、七、八意识转一圈出来，成为一种影像，都是虚幻的，这样的法称“有为法”，如梦幻泡影。本来的样子不是捕捉影像，而是真实地与其融合为一、浑然一体。

罪性本来是空的，乃由心所造出来，心识若消灭，罪也就没了，这叫真正的忏悔。故称“无相忏悔”。

你若能不打妄想念完一部经，功德无量无边。

自心皈依
学佛就是学着觉悟。

诸佛妙理，非关文字
善根即在于不断培养疑情和警觉性。没有疑情、没有警觉性，就是不能开悟。

礼佛本来是要折服我们的自我、贡高我慢心，所以头顶要到地！你头不到地，有我执在，罪就产生了。

用愿力去衔接
将问题在心中发酵，那个花蕊含苞待放，累积足够的养分再绽放出来。

一种断层、超越、跳跃之感
以水和波为例，来谈相与体的关系，波是相，水是体，因为种种因缘，水起波浪，依波浪而了解到本体，而“相”终归会随因缘的丧失而消失，所以说“相无自性”。

既然要修行，那疑情有没有带着？佛教的中心思想是什么？现在要修什么？

佛法说的“伪经”，乃指依据逻辑思维推理而写就的。假如作者是在修证上有了慧观，于定中将之记载下来，则通通属佛经。

学佛是要学觉悟，觉悟的首要条件，便是不再用相续心，相续心是轮回的根本。

《非常坛经》

“寂”是静，静能够发挥作用，叫作照。

圣谛亦不为

印度本土的佛教逐渐发展成贵族阶级与学术专业的佛教，不再以广泛的平民作为支持。所以后来遭遇其他宗教发难，就在印度绝迹了。

佛教传到中国与西藏后，在宫廷非常盛行，难免披上富丽堂皇的色彩，在教义、教典、教理上，也容易趋向专家的佛教。但对于如何落实在实际的生活层面，体验就很少了。

佛法就在日常生活中，你不要去攀缘，把它想得太神秘了。

一旦有目标就不对了，这个目标也必须破。

当有人一再强调“人必须做什么”时，那个“什么”即是社会所欠缺的。社会的约束随着人与人之间的竞争愈趋激烈而更严重了。

圣人制作很多社会规范，我们成了制礼作乐、典章制度下被压迫、压抑的一群，无法过自然人的生活。随着社会文明的发展，自然人变成了社会人。一旦成为社会人，自然人的“真我”就被社会人这个“假我”压抑下去了。那个“真我”即“人人皆有佛性”，它被压抑着，所显现的便是假我了。假我乃是社会性的（自我），促使你去展现，去做某号人物。而自然人则是要做个健康、自在、无忧无虑的人。社会人会对别人造成积压和迫害，自然人则不会。

社会文明历经数千年的发展，人类慢慢地产生空虚感，因为大家都为别人而生活，生命一直缺乏真实架构，乃至产生空虚、虚幻之感，而一切苦也随之降临了。人类经历这长期的内心煎熬与挣扎后，开始反省：“该如何找回真我？”透过什么方法让真我显现？如何把社会加之于我们的束缚、将社会人的自我消除掉？于是产生了各种修行方式。其中最著名的就是佛法。

佛教本来是要挽救人类心灵，去除假我，复苏真我的。

你若不种因，何时能结果？种了因，其他就随缘，务必好好修，至于开不开悟、解不解脱、出不出离三界，那就不用执著了。只管把因照顾好，不必去担心果。假如连因都不照顾，而说果随其自然，那便只有坏果了。这个是很重要的关键，也才是“圣谛亦不为”的真义。如果不执著那个“果”，各位，你就不落阶级了，没有框框能把你局限住。

如果不求果报，也就无有烦恼。

贪功德的话，一点功德也没有，只是凑热闹罢了。心有染了，即使有功德福报，也是微乎其微，丧失意义了。

什么叫修行呢？仔细想想，以清净心、平等心去做日常生活所有的事，那便是圣谛。

日常生活中每件事都要当成圣谛。

人生，总在两个虚幻间摆荡

打机锋要点到为止，不能打太多，否认人见人厌。

社会人的最大特色，就是不为自己的喜悦而生存，而是为了配合社会的需要。

如来禅从“身”下手，祖师禅从“心”下手。

《非常坛经》

“观”并非观察、调查，更不是检查之意。它是心理的一种意识活动，当它到达某种程度时，会有一种超越的成就。

地缘功德

世尊在菩提树下成道后，就无所谓出不出定了，外来一切境界对他毫无影响，因为他常在定中。外相的部分随缘，内心则如如不动，所以没有出、入之别。

在一个固定的地方修行，地缘产生的功德很大。

功课总得定时定量，空间环境的气氛要塑造好。

每天做一个钟头《华严三品》，假如能早、晚各做一遍最好。做完后静坐半个钟头就去睡觉，这就是资粮。

佛法观空，从内心里头将苦除掉，此即修行。

《阿难问事佛吉凶经》中特别提醒各位，学佛绝对不到外道里去求神问卜，不是不准，而是因为它让人执著，苦无法拔除。

对于那些特别执著的人，才需要摩顶受记这一法。上根上器的人无须这一套。

面对任何境界而心不起，这不是修行，而是修养。这种状况会在内心中产生一种压抑。一旦喜怒哀乐都不敢显露，它便全部堆积在生命体系里。假如你遭遇很多挫折，然而为了保持君子风度，表现得温文尔雅，心中却累积了愤怒，那君子风度只是个面纱，把你本性遮住而已，不是真的八风吹不动。

修行人则是一有外缘让自己生气时，借这生气的缘，去感受那个愤怒，但对那缘境，也就是引发生气的事或人，不采取执著或反击的态度，你只对这生气，愤怒本身加以感受，有时三分愤怒稍微“推动”一下，让它到达五、七分。让你潜在的愤怒发泄出来。

压抑会扭曲人性。

愤怒到控制不住，就会失去反观与觉照的能力。

真修行不能用世间的社会意识来判断。

若用压抑法，妄想会一再孳生。

静的人，不会一直向外追求。

怀让：有没有拉过牛车？当车不走的时候，你打牛还是打车？

牛指心，车指身。你拼命练身而未练心，怎么成佛呢？

禅是什么？就是菩提妙明真心。参禅学佛就是要去感受、去证得菩提妙明真心，而不是要去证得四禅八定。

心乱不乱，从哪里看得出来？

戒定慧怎么修？为善去恶？“色身”为四大合和，是假的。而“心识相”则为色受想行识和合而成，也是假的。假的怎能成究竟呢？在幻境上打转，是无法究竟的。

一切外境界也都是自心所现，不离自性。

佛法无常

一个真正得道的人，往往属于潇洒一派，不那么拘谨，而一般人比较喜欢拘谨的人，觉得这种人修得很好，至于内心、境界则无人知晓。

无常是指我们“念念生灭”。

若不能体会经典，却又读诵得多，容易产生慢心。

修行正是要向内反观。向外求知是世间法。

你的修行法门越好，越能接纳大家。

禅宗教学法有个特色，师父作答之间，一定有个空挡让你往上爬。

听经过程中，保留一段“不懂的”，修学才有帮助。

为何要静坐？静坐就是让人去感受那个存在的状况，本性、真如的存在，假如有一点点执著就无法证得。执著即价值判断。

凡愚比较会著相，无法掌握根本。绝大部分人都停留在感官事相上，故为凡愚。一个懂得深入的人，是不会轻易接受感官刺激的。

为何微小如蚂蚁者，都得尊重其生命？其实是尊重它的存在。

有一种人是怕被误导，怕错了以后将来无可挽救，所以一直徘徊在门外。这种人其实也没机会成就，他坚固我执嘛，怎么走得进去呢？等有一天他真的想进来，却又横冲直撞。淳厚的人即使被误导了，不必担心，还会回头，因为淳厚是其本质，发现错误后，他会深深忏悔，一旦回头，他要成就很快。

修学过程中，要求自己淳厚就好，不要机巧地自作聪明。当我们发心精进时，阻碍乃是必然的。

开始要精进时，以五十三天为周期，每天的例行功课必须在一个钟头以上。试试如何超越。最大的障碍是心理上的厌烦，这叫心魔、五阴魔。有时用功以后脾气特别大，此即五阴魔，它开始障碍你的时候，务必要记住，必须以更坚强的意志力去突破、超越，否则绝对难以成就。

佛法中，喜悦时必须让它发泄出来，而不是压抑着。喜悦的流露会增加生命能量，所以修行人永远是愉悦、快乐的原因在此。喜悦当中，愈来愈有生命能量。这种生命能量的持续增长，便是善的。……假如你不压抑，让生气发泄出来，那这个因素会从你生命的洪流中排除掉。

把外来的刺激因素，转为生命的一种感觉。

像孩子一样快乐，像孩子一样生气。

发泄情绪但不染著。

修行不是叫你违背社会良俗，而是让你更活泼。

《非常坛经》

邪正当中，要有超然物外的心态，莫用社会的价值判断来衡量，也不要自己在那里执著。

佛法的标准就是如此客观——生命能量有无增加？有，即善，无，即恶。

修一个法，大概要15-20年才会修到忘我之境，由此到忘法之境还需要一倍以上的时间。

太能干，难免有一个障碍，即没有接纳人家意见的雅量。

修道之人若要答复人家，不要被二分法给扣住了。从另一层面来讲，用二分法来辩论或说理，都是最笨的。

你必须先警觉，对方用的是二分法，那就应该从另一个角度来讲。可以不同意他的说法，但必须从另一个角度来谈，这是个前提。

以反面显示正面的存在。

色身因缘已尽，但法身慧命却遗泽人间。

佛陀涅槃之后，佛弟子们让僧团定居化，教义理论化，修行方法固定化，而这些正是世尊所欲破除的。

惯性作用是不对的，必须要有高度的觉知能力。

静坐打妄想固然不对，但空心静坐更不对。

有个目标，企图心，就不对了。任何执著都不对。

境界一来，马上要能对治，经常去训练。

要经常去假设境界。

静观其实包含着高度的警觉性，像老鹰停在树枝上。它看起来静静的，但眼睛炯亮，其实是在侦察猎物，一旦看中目标，翅膀一振，立刻攫获。

做什么之前，看清楚再做，所以叫静观。

应该对周遭环境保持极高的敏感度和警觉性，才能称为静心。

尘相接触时，你落入了意识判断，心已经不清净了。

主客体一对立，心已经不清净了。

为何诗人、艺术家们的生活会那么活泼，会把一切境界都拟人化？因为他自我意识不强，甚至没有，所以以客体为主，这时主、客间的界限就消失了。所以你看文学家的诗词歌赋里，石头、土拨鼠都会说话，他们看到动物、树木、花草时，觉得与我们无异，都在唱歌跳舞，这必须没有“自我”才展现得出来。当主体太强时，客体永远是弱者。

一旦主观的意识形态消失，对立的客观意识形态也会消失，这叫“主客双泯”。

《非常坛经》

想得智慧，先把无明看清楚，无明是什么？你了解佛性的话，先认识众生——众生为何迷惑颠倒？

想要见佛闻法很简单，先弄清楚自己现在为何是迷惑颠倒的众生。

【原文名句】

菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。

自心常生智慧，不离自性，即是福田。

世人终日只求福田，不求出离生死苦海。自性若迷，福何可救？

思量即不中用。见性之人，言下须见。若如此者，轮刀上阵，亦得见之。

迷时师度，悟了自度。

不思善，不思恶时，哪个是你的本来面目？

与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。

佛法是不二之法。

世人终日口念般若，不识自性般若，犹如说食不饱。口但说空，万劫不得见性，终无有益。

摩诃般若波罗蜜是梵语，此言大智慧到彼岸。此须心行，不在口念。口念心不行，如幻如化，如露如电。口念心行，则心口相应。本性是佛，离性无别佛。

智慧观照，内外明彻，识自本心。若识本心，即本解脱。若得解脱，即是般若三昧，般若三昧，即是无念。何名无念？若见一切法，心不染著，是为无念。用即遍一切处，亦不著一切处。但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧、自在解脱，名无念行。若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。

功德在法身中，不在修福。

见性是功，平等是德。念念无滞，常见本性真实妙用，名为功德。内心谦下是功，外行于礼是德。自性建立万法是功，心体离念是德。不离自性是功，应用无染是德。若觅功德法身，但依此作，是真功德。

若修功德之人，心即不轻，常行普敬。心常轻人，吾我不断，即自无功。自性虚妄不实，即自无德，为吾我自大，常轻一切故。

念念无间是功，心行平直是德。自修性是功，自修身是德。

功德须自性内见，不是布施、供养之所求也。

人有两种，法无两般。迷悟有殊，见有迟疾。迷人念佛，求生于彼，悟人自净其心。

凡愚不了自性，不识身中净土，愿东愿西，悟人在处一般。所以佛言：“随所住处恒安乐。”

《非常坛经》

心地但无不善，西方去此不遥。若怀不善之心，念佛往生难到。

本来正教无有顿渐，人性自有利钝。迷人渐契，悟人顿修。自识本心，自见本性，即无差别。所以立顿渐之假名。

我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。无相者，于相而离相；无念者，于念而无念；无住者，人之本性，于世间善恶好丑，乃至冤之与亲，言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害。念念之中，不思前境。若前念、今念、后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上念念不住，即无缚也。此是以无住为本。

外离一切相，名为无相。能离于相，即法体清净。此是以无相为体。

于诸境上心不染，曰无念。于自念上常离诸境，不于境上生心。若只百物不思，念尽除却，一念觉即死，别处受生，是为大错。学道者思之。若不识法意，自错犹可，更劝他人。自迷不见，又谤佛经，所以立无念为宗。

何名坐禅？此法门中无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见性不动，名为禅。何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境、思境即乱，若见诸境心不乱者，是真定也。外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。《净名经》云：“即时豁然，还得本心。”《菩萨戒经》云：“我本性元自清净。”于念念中自见本性清净，自修自行，自成佛道。

若修不动者，但见一切人时，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。

罪性本空由心造，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，此则是名真忏悔。

一、戒香：即自心中无非、无恶、无嫉妒、无贪嗔、无劫害，名戒香。

二、定香：即亲诸善恶境相，自心不乱，名定香。

三、慧香：自心无碍，常以智慧，观照自性，不造诸恶，虽修众善，心不执著，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。

四、解脱香：即自心无所攀缘，不思善，不思恶，自在无碍，名解脱香。

五、解脱知见香：自心既无所攀缘、善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我、无人，直至菩提，真性不易，名解脱知见香。

弟子等从前念、今念及后念，念念不被愚迷染；从前所有恶业愚迷等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。弟子等从前念、今念及后念，念念不被憍诳染；从前所有恶业憍诳等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。弟子等从前念、今念及后念，念念不被嫉妒染；从前所有恶业嫉妒等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。

云何名忏？云何名悔？忏者：忏其前愆；从前所有恶业、愚迷、憍诳、嫉妒等罪，悉皆尽忏，永不复起，是名为忏。悔者：悔其后过；从今已后，所有恶业、愚迷、憍诳、嫉妒等罪，今已觉悟，悉皆永断，更不复作，是名为悔，故称忏悔。凡夫愚迷，只知忏其前愆，不知悔其后过。以不悔故，前愆不灭，后过又生。前愆既不灭，后过复又生，何名忏悔？

自皈依佛，不言皈依他佛。自佛不归，无所依处。

口诵心行，即是转经；口诵心不行，即是被经转。

见闻转诵是小乘，悟法解意是中乘，依法修行是大乘。

《非常坛经》

乘是行义，不在口争。汝须自修，莫问吾也。一切时中，自性自如。

说似一物即不中。

修正即不无，污染即不得。

住心观净，是病非禅；长坐拘身，于理何益？

生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？

诚曰：‘秀大师说，诸恶莫作名为戒，诸善奉行名为慧，自净其意名为定，彼说如此，未审和尚以何法诲人？’

心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定，不增不减自金刚，身去身来本三昧。

学道之人，一切善念恶念，应当尽除。无名可名，名于自性。无二之性，是名实性。于实性上建立一切教门，言下便须自见。

道由心悟，岂在坐也？

汝若欲知心要，但一切善恶都莫思量，自然得入，清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。

若起思量，即是转识。

以明显暗，以暗显明，来去相因，成中道义。

毁誉不动，哀乐不生。

此宗本无诤，诤即失道义。

有道者得，无心者通。

若识众生，即是佛性；若不识众生，万劫觅佛难逢。

兀兀不修善，腾腾不造恶。寂寂断见闻，荡荡心无著。

【批注】

先摄心，后说法。
学佛者当识言外之意。

【问题】

如何见性？
如何发心？
五祖身边怎能容如此多的恶人存在？佛法不能点化他们弃恶从善？
如何不离自性？
为什么思量不中用？

《非常坛经》

为什么人在精神上会有这么强的依赖思想？
惠能及此经的编撰者怎能知晓神秀的内心活动？
五祖为何对一首未见性之偈大加赞赏？不怕今后误人子弟？
什么是自性？每个人的自性都一样吗？
为什么前六祖代代单传，其后又桃李满天下？
悟了还需度？
超越二元对立之后会如何？
惠能为何独避于猎人队中？
怎么知道自己根性的大小？
如何判断他人是否善知识？
如果不修坐禅，该如何修行？
善者自善，恶者自恶，岂佛法能调伏？
佛法真能让人为善去恶？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com